

# CONTACTEZ-NOUS

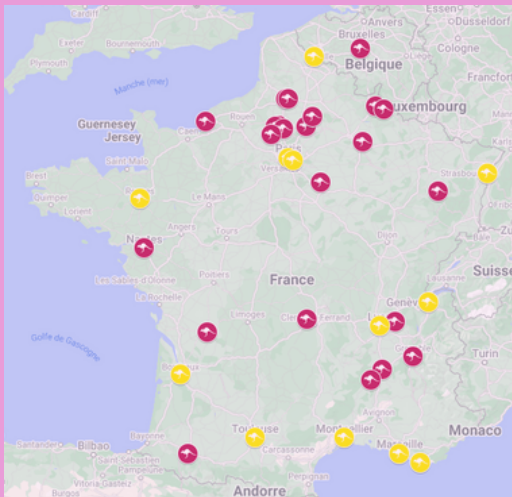
## Antenne Nationale

8 taillis du cat

60155 Rainvillers

06.23.16.24.21

contact@kangatraining-france.fr



## TROUVER UNE FORMATION



Votre instructeur:

# EUX,

NOTRE PRIORITÉ

★★★★★

(Re)prendre le sport tout en complicité avec bébé, un moment de pur bonheur. On devient vite addict! Tout ça avec une super coach et une douce ambiance.

★★★★★

J'ai découvert le Kangatraining en 2021, dans l'AIN et pratique avec mon bébé de 3 mois. Lancez vous ! C'est super pour retrouver la forme tout en étant avec bébé et en préservant son périmètre 😊

★★★★★

Super pour reprendre une activité physique tout en étant avec son petit bout! Ambiance très sympa, groupe qui s'adapte aux rythmes de maman et de bébé. Allaitant, je fais une pause dans les exercices pour allaiter sans soucis. Ma puce apprécie également de rencontrer d'autres petits

★★★★★

Des séances vraiment adaptées au post-partum, on se sent en forme après chaque séance. De réels bienfaits pour ma part, et des moments de convivialité et d'échanges avec les autres mamans et bébés.

★★★★★

Le kangatraining est une des rares activités post-natale adaptée qui se pratique avec son bébé. Un vrai plaisir aussi bien pour le maman que son bébé! 😊

★★★★★

C'est toujours un vrai moment de plaisir et de bien-être le tout dans la bonne humeur!

★★★★★

Le kanga est une super méthode pour retrouver la forme en douceur après avoir eu un bébé. Et sait nous donner la pêche en prenant soin des mamans et des bébés ! Même crevés on ressort toujours d'une séance redynamisés ! 🧘‍♀️



## KANGA TRAINING®

DEPUIS 2008

Méthode de remise en mouvement postnatale - L'originale

# Brochure de Présentation



## QUE DIT LA HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ?

"La reprise d'une AP après la grossesse doit être progressive et [...] d'intensité légère et modérée du fait des changements physiologiques post-accouchement en période du post partum, [...] et du conditionnement habituel lié à la grossesse [...] après consultation postnatale obligatoire."

La méthode Kangatraining® est conçue autour de cela, et autour des besoins de l'enfant.

- Début du suivi dès 6 semaines post natale, ou en sortie de maternité (sous conditions)
- Entretien de début de suivi OBLIGATOIRE
- Mise en réseau avec les professionnels de santé (logiciel de suivi, application mobile)
- **Formation des instructeurs.rices aux contres indications relatives et absolues, aux caractéristiques du public encadré, aux signes d'alerte, et au développement de l'enfant.**
- Chaque mouvement de la méthode possède ses adaptations en fonction de l'état de santé, des capacités et objectifs de la jeune maman, et même du bébé.

Les **dimensions sociales et psychologiques** sont également prise en charge:

- Lutte contre la dépression postpartum avec le déroulement des séances en collectif, un cercle de discussion en fin de séance, une ambiance détendue...
- Développement du lien avec le bébé: Renforcement du lien d'attachement, favoriser la relation liée à la prématurité
- Améliore le sentiment de compétence parentale: S'autoriser à faire quelque-chose pour soi tout en prenant soin de son bébé
- Sensibilisation au mouvement dès le plus jeune âge
- Limitation des maux du nouveau né



Kangatraining® vient du nom "Kanga" dans Winnie l'Ourson.

Nicole Pascher, lors de sa dernière grossesse eût l'idée de concocter un programme de suivi postnatal au cours duquel **la maman pourrait se préparer à sa reprise sportive de manière sécurisée et effective**, tout en répondant aux besoins physiologiques de son bébé.

**Chaque séance est identique, partout dans le monde, afin que le bébé y trouve un rituel et ses marques.** Il lui a fallu plusieurs années pour trouver le meilleur déroulement.

Les exercices sont propres à la méthode et s'adaptent aux capacités de chaque maman. Inutile d'être sportive et en forme, bien au contraire.

La méthode est encadrée en France depuis 2018, par Catherine Haudoire, Educatrice en Santé Publique, E3S-ETP. Elle en coordonne les ajustements pour la Santé Publique et forme personnellement les instructeurs sur le territoire, en créant l'IFAPP Kangatraining® France en 2019.

Cette méthode est déposée à l'INPI et **offre un outils de soutien à la parentalité et un maintien de la rééducation dans les gestes de la vie quotidienne.**

Cette méthode répond aux **objectifs de Santé Publique** suivants:

- Prévention et rééducation de l'incontinence urinaire d'effort
- Prévention et réduction du diastasis recti
- Diminution de la sédentarité périnatale et infantile
- Soutien à la parentalité
- Diminution de la dépression postnatale

Cette méthode permet la correction et la prévention des complications physiques, psychiques et psychologiques liées à la grossesse, l'accouchement et propose un accompagnement pour mieux vivre sa vie avec bébé.

Cette méthode offre une aide à la correction du diastasis recti (Technique Tupler®) et des faiblesses pelviennes dans la vie quotidienne, en complément de la rééducation périnéale et abdominale.

**Un bilan de début de suivi est OBLIGATOIRE avant de commencer, afin de répondre aux besoins et objectifs personnels de la jeune maman.**